

职场心理调适与压力缓解

其它标题：职场心理减压课程

2-3 小时

课程大纲：

- 一、 压力、情绪与心理健康
 1. 认识了解现实面对的压力
 2. 压力、情绪与心理、生理
 - ◇ 压力状态自我分析及测评
 3. 压力解析：揭开压力的“面纱”
 - ◇ 认识压力方能缓解压力，寻找根源问自己：压力是什么？
 - ◇ 认识自我，了解自己，压力来自自己
- 二、 善待自己，减压三部曲
 1. 心理建设，情商提升
 - ◇ 心理平衡“妙方”，提升 EQ 缓解压力，乐在工作
 - ◇ 调整心智模式，强化个人正向情绪
 - ◇ 幸福的真谛：活在当下，工作与生活平衡艺术
 2. 学会养生，调整状态
 - ◇ 缓解压力与调节心情的方法
 - ◇ 肌肉放松法 / 专注 / 减压呼吸 / 按摩 / 冥想
 - ◇ 职场健康操 / 运动形式与注意事项
 - ◇ 合理膳食与健康
 - ◇ 音乐疗法及音乐处方
 - ◇ 文武之道，一张一弛